



# 10月の予定献立表

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日にこのマークでお知らせしています。

令和2年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		Ecal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	木	こぎつねずし	ぎゅうにゅう	713	27.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりももこまにく こうやどうふ	にんじん さやえんどう れんこん ぶなしめじ ごぼう さやいんげん こんにゃく	こめ じょうはくとう さんおんとう しろごま あぶら さといも しらたま でんぷん
2	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	621	26.1	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ しろみそ	にんにく しょうが ばんのうねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ たまねぎ かぼちゃ こまつな ねぎ	こめ おおむぎ でんぷん あぶらさんおんとう ごまあぶら バター じゃがいも オリーブ油
5	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	595	25.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ とりこまにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にはら はくさい なめこ ばんのうねぎ	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん
6	火	うどん	ぎゅうにゅう	570	23.1	ぎゅうにゅう とりももこまにく えび たまご あぶらあげ	にんじん ねぎ ましたけ ほししいたけ こまつな ほんしめじ えのきたけ ねみつば たまねぎ	うどん さつまいも はくりきこ あぶら
7	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	597	26.7	ぎゅうにゅう まさば あぶらあげ とうふ	キャベツ だいこん にんじん しいたけ ばんのうねぎ ごぼう	こめ むぎさんおんとう しろごま さといも あぶら
8	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	550	22.2	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ しろみそ	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ましたけ ばんのうねぎ	こめ むぎ しろごま さんおんとう あぶら ごまあぶら きりたんぼ
9	金	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	671	20.2	ぎゅうにゅう きなこ とりこまにく ウィンナー	にんじん キャベツ こまつな きゅうり	ツイストパン あぶら さんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
12	月	きのこのまぜごはん	ぎゅうにゅう	560	30.0	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりむねにく たまご なし 1/4	ほししいたけ ぶなしめじ ましたけ にんじん こんにゃく れんこん ねぎ なし ばんのうねぎ	こめ こむぎこ コーンフレーク あぶら さといも でんぷん
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	526	27.9	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ぶたこまにく とうふ たまご むらくもじる	こまつな キャベツ にんじん はくさい ばんのうねぎ	こめさんおんとう ごまあぶら しろごま でんぷん
14	水	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	760	28.3	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたひきにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ばんのうねぎ にはら きくらげ ミニトマト	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら バター でんぷん ぎょうざのかわ
15	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	651	20.8	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら
16	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	659	28.6	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりももにく あかみそ	しょうが ねぎ こまつな はくさい こんにゃく ぶなしめじ	こめ おおむぎ じょうはくとう あぶら さといもさんおんとう
19	月	かつおごはん	ぎゅうにゅう	546	25.0	ぎゅうにゅう かつお わかめ ぶたこまにく あぶらあげ あかみそ	しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら でんぷん さんおんとう しろごま ラー油 ごまあぶら じゃがいも
20	火	くろパン	ぎゅうにゅう	699	26.1	ぎゅうにゅう とりももこまにく チーズ ぶたもこまにく	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン こんにゃく きゅうり キャベツ もやし	くろパン じゃがいも あぶら はくりきこ バター ごまあぶら
21	水	ごはん	ぎゅうにゅう	609	28.6	ぎゅうにゅう わぎゅうももにく とうふ わかめ あかみそ	たまねぎ しらたき だいこん ねぎ にんじん	こめさんおんとう
22	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	504	25.9	ぎゅうにゅう あかうお ひじき さつまあげ なまあげ しろみそ	きりほしだいこん にんじん さやえんどう ほんしめじ だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さんおんとう
23	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	659	26.8	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく あぶらあげ しろみそ	ねぎ にんじん だいこん こんにゃく ほんしめじ さやえんどう	こめ むぎ でんぷん あぶらさんおんとう
26	月	ファイバー ジャージャー めん	ぎゅうにゅう	693	27.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ あかみそ えび ぶたももにく かんてん	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう とうがん ばんのうねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう でんぷん あぶら
27	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	550	28.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご あぶらあげ あかみそ はっちょうみそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ プロッコリー だいこん こまつな	こめ むぎ パンこ あぶらさんおんとう でんぷん ごまあぶら
28	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	664	21.4	ぎゅうにゅう ぶたももこまにく	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ ホールトマト キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら バター はくりきこさんおんとう ワンタンのかわ ごまあぶら
29	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	590	27.7	ぎゅうにゅう まさば しろみそ かつおけずりぶし とうふ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ぶなしめじ	こめ じょうはくとう
30	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	642	25.9	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりひきにく あかみそ とりももこまにく	ばんのうねぎ ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ かき	こめ でんぷん あぶら さんおんとう しろごま さといも やきふ
31	土	わふうきのこ ス パグッティ	ぎゅうにゅう	615	21.1	ぎゅうにゅう ベーコン きざみのり クリーム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ えのきたけ ましたけ キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ	スパグッティ あぶら ごまあぶら バター こめ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★今月の給食費お引き落としは、10月8日(木)です。再引き落としは10月20日(火)になります。残高のご確認をお願いいたします。